



# Fiche d'INSCRIPTION et d'ADHÉSION

Vos coordonnées (en majuscules SVP)	Cochez VOS CHOIX
Nom et Prénom : _____	<u>Choix de l'activité :</u> <input type="checkbox"/> Hatha-yoga, yoga nidra <input type="checkbox"/> Yoga pré-natal <input type="checkbox"/> Pause Zen, 7-10 ans (mercredi 18 h 00 – 18 h 30) avec ou sans accompagnateur(trice) <input type="checkbox"/> Méditation (créneau à préciser)
Adresse postale : _____ _____ _____	<u>Choix du créneau HATHA-YOGA :</u> <input type="checkbox"/> Lundi 18 h 30 - 20 h 00 <input type="checkbox"/> Mardi 19 h 00 - 20 h 30 <input type="checkbox"/> Mercredi 16 h 30 - 18 h 00 <input type="checkbox"/> Jeudi 18 h 30 - 20 h 00 <input type="checkbox"/> Vendredi 12 h 45 - 13 h 45
Numéro de portable : ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / Adresse e.mail : _____@ _____.	<u>Choix du créneau YOGA PRE-NATAL :</u> Mardi <input type="checkbox"/> 12 h 15 - 13 h 30 <input type="checkbox"/> 13 h 45 - 15 h <input type="checkbox"/> Mercredi 19 h 00 - 20 h 15
Profession : _____	
Date de naissance : ___ / ___ / _____	

## Choix du MODE DE PAIEMENT (cf. tarifs ci-dessous) :

Chèques à l'ordre de HAMSA

Paiement en une seule fois : 1 chèque de ..... €  
(Date de débit : début novembre)

Paiement en 3 fois : 3 chèques de ..... €  
(Dates de débit : début novembre, début février et début mai)

Date d'inscription : .....

## TARIFS et CONDITIONS

### **Hatha nâtha yoga**

Règlement à l'année : 210 € pour 1 cours hebdomadaire - 270 € pour 2 cours hebdomadaires

Adhésion 10 € incluse, possibilité de paiement échelonné. 4 à 5 séances de yoga-nidra sont comprises. 2 séances d'essai gratuites.

EQUIPEMENT recommandé : pantalon large, tapis de sol, serviette et coussin.

**Yoga pré-natal** : 90 € la carte de 10 séances (un cours mère/fille ou un cours couple compte pour 2 séances).

**Pause Zen, 7-10 ans** : 110 € l'année.

### **Pièces demandées avec votre inscription :**

- fiche d'inscription (Hatha Nâtha Yoga, Pause Zen, 7-10 ans ou Yoga Pré-natal)
- 1 ou 3 chèque(s) selon votre choix et votre mode de règlement (une fois ou échelonné)
- certificat médical.

### **Conditions particulières** pour demandeurs d'emploi et familles :

- demandeurs d'emploi : 3 x 49 € pour Hatha Yoga sur présentation d'un justificatif récent (avis de situation délivré par Pôle Emploi datant de moins de 6 mois)
- familles : nous consulter.

# Votre S A N T É

**Fiche à rendre séparément, accompagnée de votre certificat médical**

**NOM et PRÉNOM** (à renoter svp) :

Activité(s) choisie(s) : Hatha-yoga / Yoga pré-natal / Pause Zen, 7-10 ans / Méditation

Créneau(x) choisi(s) (pour hatha-yoga) : lundi / mardi / mercredi / jeudi / vendredi

**VOTRE SANTÉ** :

- Avez-vous des problèmes de santé à signaler ?

- Intervention chirurgicale récente ?

- Problèmes de dos ?

- Problèmes nerveux (dépression, ...) ?

- Autres aspects ?

**VOTRE PRATIQUE DU YOGA** :

- Pratiquez-vous régulièrement ou ponctuellement chez vous ?

- Avez-vous déjà pratiqué un autre type de yoga ?

- Si oui, lequel ?

- Avec qui ?

- Et combien de temps ?

- Avez-vous des demandes ou attentes particulières ?